

「血糖値スパイク」って？

食後の短時間だけに血糖値が急上昇し、やがてまた正常値に戻ることを「血糖値スパイク」と言います。最近の調査では、1400万人以上の日本人に「血糖値スパイク」が起きている可能性があることがわかりました。「血糖値スパイク」を放置すると、体内の重要な血管が傷つけられ、脳梗塞や心筋梗塞などによる突然死のリスクが高まったり、がんや認知症を招いたりすることもあるそうです。

恐ろしい「血糖値スパイク」ですが、ちょっとした食事や生活の工夫で発生が抑えられることもわかっていますので、次のポイントに気を付けましょう。

■食べる順番は「野菜」↓「肉・魚」↓「ご飯・パン」

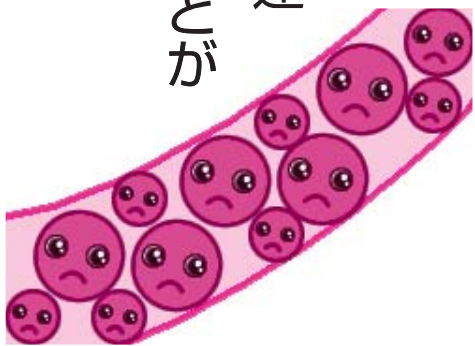
最初に食物繊維で腸の壁をコーティングし、次のタンパク質や脂質で胃腸の動きが遅くなったところへ、最後に糖質を含むものを食べれば、血糖値の上昇が緩やかになります。

■「朝ごはん」は欠かさずに

朝ごはんを抜くと、昼食後に「血糖値スパイク」が発生することがわかっています。

■「食後すぐ」に「ちよいちよい動き」

食後は、ちょっとした散歩程度の運動でも、速やかに血糖値が下がることがわかっています。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>